TẬP THỂ HÌNH CẦN ĂN UỐNG THÊ N CƠ – GIẢM MỠ

Tác giả *Quân Lương*

Chế độ dinh dưỡng khi bạn quyết định tới phòng GYM cũng đóng vai trò then chốt dẫn tới sự thành công của bạn. Ăn gì ? Uống gì ? Tăng cơ và giảm mỡ như thế nào ? Bài viết này tôi xin chia sẻ thêm với các bạn từ những kinh nghiệ m thực tế.

Hạn chế tối đa lượng mỡ nạp vào cơ thể.

Giảm tối đa có thể tất cả những thực phẩm chứa nhiều mỡ bão hòa (thực phẩm làm từ gia súc như thịt bò, cừu, dê, dầu ăn đã hydro hóa…) và mỡ bảo quản (thực phẩm đóng gói như mì gói, bimbim,…).

Tăng cường chất xơ.

Thực phẩm giàu chất xơ

Ăn thật nhiều rau, củ, quả xanh tươi sống, hạn chế chế biến quá lâu gây mất chất xơ.

Cung cấp đủ lượng đạm.

Nạp đủ lượng Đạm (protein) cho cơ thể: cách tính trung bình lấy (Cân nặng cơ thể) x 1.8, sẽ ra lượng đạm (gram) mà bạn cần phải nạp vào cơ thể để tăng lượng cơ bắp. VD: 70 (kg) x 1.8 = 126 (gram). Lượng đạm hoàn chỉnh đến phần lớn từ các thực phẩm như: thịt, cá, trứng, sữa, phần nhỏ đến từ các loại lúa mạch, gạo, bánh mì, khoai tây…

Áp dụng chế độ ăn theo bữa ăn.

Các thực phẩm chứa nhiều năng lượng như Cơm, Bánh mì, Pasta, Pizza, Khoai Tây,…nên được nạp vào nhiều vào buổi sáng và giảm dần theo ngày, hay tùy theo nhu cầu sử dụng năng lượng của cơ thể.

Uống đủ nước.

Uống tối thiểu 2,5-3L nước trắng mỗi ngày. Nước giúp bạn chuyển hóa đầy đủ các chất dinh dưỡng để hình thành tế bào và tăng lượng tế bào trong cơ thể. Ăn nhiều mà uống ít nước sẽ khiến cơ thể đói nhanh do bị thiếu chất và dẫn đến bị ăn quá nhiều sau đó.

Nói KHÔNG với các chất kích thích.

Chất kích thích không có lợi cho nam giới tập thể hình

Hạn chế tối đa bia rượu,… – vừa chứa rất nhiều calories rỗng mà vừa khiến não bạn bị mệt và khó tập trung vào các buổi tập.

Bổ sung thực phẩm chức năng.

Chỉ dùng nếu như bạn quá hạn hẹp về thời gian và không đảm bảo lượng dưỡng chất cần thiết qua các bữa ăn hàng ngày.

Chúc các bạn thành công. Thân !

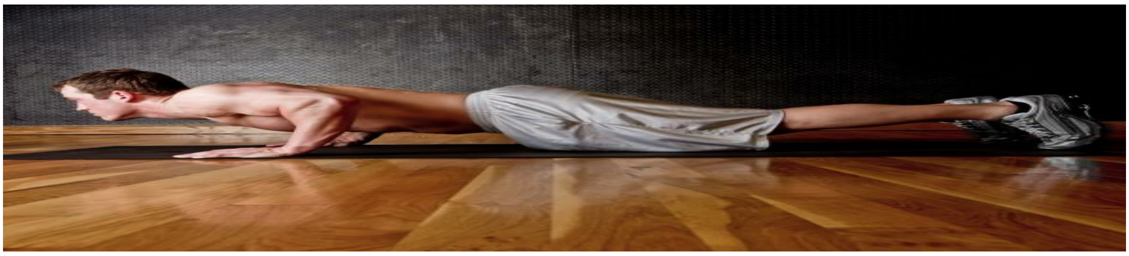
Xem thêm:

Thích thì "Like" / Hay thì "Share"

TWEET CHIA SẺ

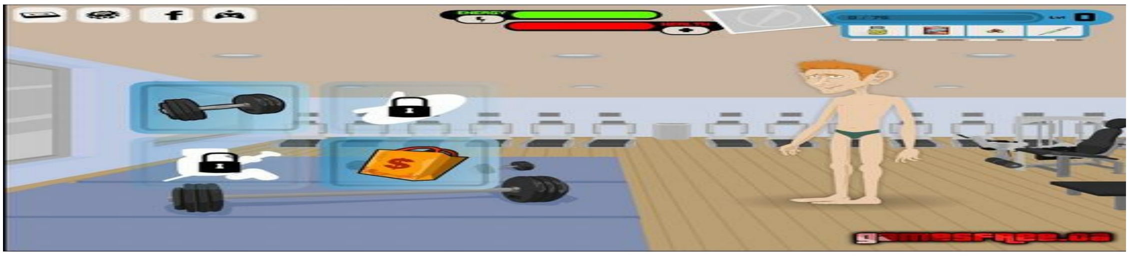
PIN IT CIRLCE

Tin liên quan



Bài tập tăng cân nhanh cho nam giới...

HLV thể hình chuyển giới đẹp trai n...



Trò chơi tập thể hình vui nhộn

Bài sau

Làm sao để làm quen với lịch luyện tập thể hình mới?

Bài trước

HLV thể hình chuyển giới đẹp trai như Huỳnh Hiểu Minh

Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest
G+1 Recommend this on Google

Chưa có nhận xét nào

Google+

Thêm nhận xét

Bạn tìm gì hôm nay...

TRÒ CHƠI TẬP THỂ HÌNH

Trò chơi thể hình vui nhộn

Hãy cùng Thể Hình Nam rèn luyện cho anh chàng này nhé!...

XEM NHIỀU NHẤT

4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình

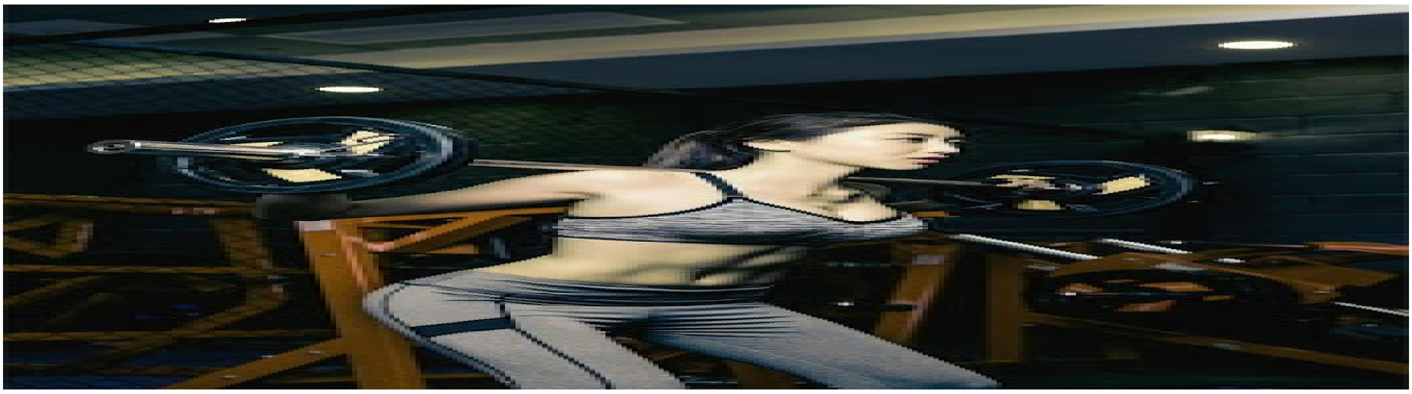
Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán

Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?

9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt

Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?

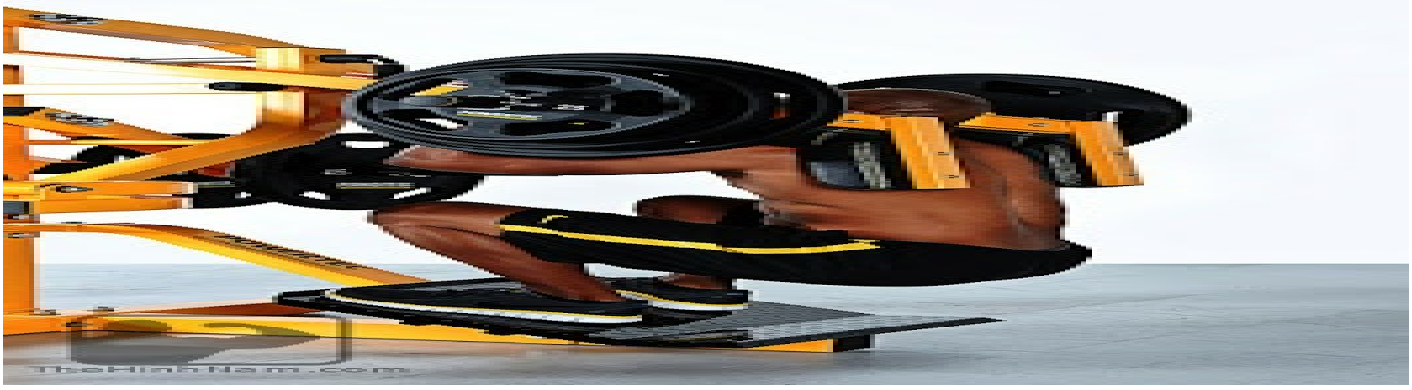
Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được

Kiến thức cần biết về Deadlift

5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

T H Ư   M Ụ C

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

- Top 11 bài tập cơ cầu vai tại nhà tốt nhất không thể bỏ qua
  Bạn có biết cơ cầu vai là một trong những điểm yếu của nhiều người nhưng cũng là nhóm...
- Làm thế nào để có thể cải thiện tốc độ và đường bơi?
  Nếu bạn muốn thực hiện một bước bơi dài thì việc làm thế nào để giữ hơi và kỹ...
- 10 tư thế yoga trước khi đi ngủ cực tốt cho sức khỏe
  Yoga là một bộ môn mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, lứa tuổi tập yoga không giới...
- Tổng hợp 50 kiểu tóc ngắn đẹp nhất cho nàng diện Hè
  Hè đến gần bạn gái đã chọn được kiểu tóc đẹp đón Hè chưa nào? Tóc ngắn đang là...
- 12 bài tập đốt mỡ toàn thân ai cũng nên tập mỗi ngày
  Bạn đang tìm kiếm bài tập đốt mỡ hiệu quả? những bài tập hiện tại làm bạn cảm thấy...

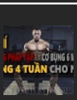
N H Ạ C   T Ậ P   T H Ể   H Ì N H

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh

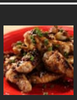
Bài ngẫu nhiên

TOP 14 BÀI TẬP GYM CỰC TỐT CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU TẠI NHÀ (PHẦN 1)
01.03.2016 - Comments Disabled

14 bài tập gym cho người mới bắt đầu tại nhà cực kỳ hiệu quả giúp nam giới nhanh chóng có vóc dáng cân đối và...

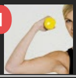

BẬT MÍ PHƯƠNG PHÁP TẬP CƠ BỤNG 6 MÚI ĐẸP TRONG 4 TUẦN CHO NAM
29.02.2016 - Comments Disabled

Liệu bạn có thể có vùng cơ bụng săn chắc chỉ trong 1 tháng ngắn ngủi? Hoàn toàn có thể nhé! Sau đây là 2 cách...

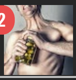

HƯỚNG DẪN NẤU MÓN CÁNH GÀ GIÚP TĂNG CƠ BẮP CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH
12.04.2016 - 0 Comments

Chúng tôi đã từng nghe câu nói: "Hầu hết các bạn nam tập GYM đều có thể nấu ăn rất ngon." Bạn có tin điều đó...

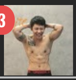
Bài mới

1 
LÀM SAO ĐỂ LÀM QUEN VỚI LỊCH LUYỆN TẬP THỂ HÌNH MỚI?

Đối với một người tập thể hình, khả năng tự thiết kế chương trình...

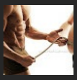
2 
TẬP THỂ HÌNH CẦN ĂN UỐNG THẾ NÀO ĐỂ TĂNG CƠ - GIẢM MỠ

Chế độ dinh dưỡng khi bạn quyết định tới phòng GYM cũng...

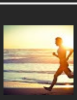
3 
HLV THỂ HÌNH CHUYỂN GIỚI ĐẸP TRAI NHƯ HUỲNH HIỂU MINH

Thân hình 6 múi, gương mặt điển trai rất “soái ca”… Ít ai biết rằng...

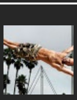
Bài yêu thích


SỞ HỮU CƠ BỤNG 6 MÚI CỰC ĐẸP TRONG 6 TUẦN
20.01.2016 - Comments Disabled

Bụng 6 múi là mục đích của nhiều anh khi ra phòng tập gym. Vậy tập để làm sao mau chóng có bụng 6 múi bây...


7 BÀI TẬP THỂ DỤC TỐT CHO SỨC KHỎE NAM GIỚI
16.11.2015 - Comments Disabled

Không nam giới nào không thích có cơ thể và vóc dáng cân đối vạm vỡ, bạn thì sao? Có lúc nào bạn cảm...


TẬP THỂ HÌNH CÙNG NAM DIỄN VIÊN “NGƯỜI VẬN CHUYỂN”
09.04.2016 - 0 Comments

Diễn viên “người vận chuyển” tập thể hình sáu ngày trong tuần, mỗi ngày 45 phút và giữ cơ săn chắc bằng bài...

Copyright © 2015 - Thể Hình Nam

Chat với chúng tôi!